

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787303109326

10位ISBN编号：7303109323

出版时间：2010-6

出版时间：北京师范大学出版社

作者：杨胜刚 编

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<营养与健康>>

前言

《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高[2006]16号）明确指出：“高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型，肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命。

”探索可持续发展道路、构建高技能人才培养模式、开发特色教学资源，是高职院校的历史责任。

2007年，贵州交通职业技术学院进入国家示范性高等职业院校建设单位。

国家示范性院校建设的核心是专业建设，而课程和教材又是专业建设的重要内容之一。

如何通过课程的建构来推动人才培养模式的改革和创新？

教材编写工作又如何与学校人才培养模式和课程体系改革相结合？

如何实现课程内容适合高素质技能型人才的培养？

这均是学院示范性建设中的重要课题。

令人欣慰的是学院教师历经3年的不断探索和实践，为学院示范建设做出了功不可没的成绩。

其中教材建设就是部分成果的体现，也是全体专业教师、一线工程技术人员共同的智慧结晶和劳动成果。

在这些教材中，既有工学结合的核心课程教材，也有专业基础课程教材。

无论是哪种类型的教材，在编写中，学院都强调对教材内容的改革与创新，强调示范性院校专业建设成果在教材中的固化，强调教材为高素质技能型人才培养服务，强调教材的职业适应性。

新教材的使用，必须根植于教学改革成果之上，反过来又促进教学改革目标的实现，推进高职教育人才培养模式改革。

本教材与传统教材相比有以下三个方面的特点：第一，该教材由原来传统知识体系的章节结构形式，改为工作过程的项目、模块结构形式；教材中的项目来源于岗位工作任务分析确定的工作项目所设计的教学项目，教材中的模块来源于完成工作项目的工作过程。

第二，教材的内容不再依据相关学科的理论知识体系，而来源于相应岗位的工作内容。

教学内容的选取依据完成岗位工作任务对知识和技能的要求，建立在行业专家对相应岗位工作任务分析结果和专业教师深入行业进行岗位调研结果的基础上。

教材注重学生的实践训练、培养学生完成工作的能力。

第三，教材不再停留在对课程内容的直接描述，而是十分注重对教学过程的设计，注重学生对教学过程的参与。

在教材的各个项目之前，一般都提出了该项目应该完成的工作任务，该任务可能是学习性的工作任务，也可能是真实的工作任务。

在这些教材的编写过程中，也倾注了相关企业有关专家的大量心血和辛勤劳动，在此谨向他们表示衷心的感谢！

由于开发时间短，教学检验尚不充分，错误和不当之处难免，敬请专家、同行指教。

<<营养与健康>>

内容概要

健康是每个人的宝贵财富之一，长寿又健康是人们共同的愿望，人们对身心健康的重视也标志着社会的进步。

现在，人们已经清醒地认识到长生不老是一个永远不能实现的梦想，因为它是违背自然规律的。

在自然界中，所有的生物都有自己的生命周期极限。

根据生物学原理推算，人的寿命应该为100~150岁。

可是，在现实生活中，许多人活七八十岁就走到了生命的尽头。

那么，能否把这丢失了的几十年的生命找回来呢？根据健康水平我们可将人群分为三大类：约15%为健康人，70%~80%为亚健康人，而只有10%为病人。

人们的物质生活水平在不断提高，医疗设备与医疗水平也在不断改善，为什么还有那么多的亚健康的人与病人呢？其原因是与健康关系密切的五大因素正面临着挑战。

第一个因素是营养问题，第二个因素是运动问题，第三个因素是心理问题，第四个因素是环境问题，第五个因素是生活习惯问题。

人的生理需要是多方面的，只有合理的膳食结构才能满足健康的需要，也就是说营养一定要均衡。

要知道，一个人缺乏某些营养素或某些营养素过剩，都会引起一些疾病。

18世纪法国著名的思想家与哲学家伏尔泰提出了“生命在于运动”的名言，这与“流水不腐，户枢不蠹”是一样的道理。

这就告诫人们要经常进行适量的运动。

也有人把运动看做与阳光、空气、水一样的重要，把它看做是健康的源泉。

一个人健康的标准，不仅要身体健康，还要心理健康，这才是真正的健康。

要知道，一个人心理的好坏关系到生命的潮起潮落。

所以，每个人要经常调适心理，做到心理平衡。

人类的发展靠两个和谐相处，即人与人的和谐相处和人与自然的和谐相处。

现在我们赖以生存的自然环境在不断恶化，空气、水遭到了污染；我们吃的食物因过量施用化肥而品质下降，且有不少还有农药残留，房屋装修中使用的很多材料也会造成室内的严重污染等。

这些污染都在不知不觉中危害着人们的健康。

21世纪对人类健康的最大威胁是什么？世界卫生组织告诫人们：21世纪对，人类健康的最大威胁是生活方式病。

日益积累的不良生活习惯已经逐渐成为健康的隐患。

根据上面讲到的影响人类健康的五大要素，我们编写了本教材。

其目的是让我们知道如何均衡营养，如何适量运动和制定运动处方，如何调适心态和做到心理平衡，如何规避不利环境和如何去寻找、选择、营造有利于健康的绿色环境，如何改掉不良生活习惯和养成健康文明的生活习惯。

教材中所讲的内容是人人可以做到‘的，做到了也就达到了养生保健、延缓衰老的目的，也就延长了健康年龄和生活自理能力的时段，从而使生命充满生机。

开启健康之门的钥匙就在我们自己的手中，能及时开启健康之门的人，快乐人生100年就不会是梦想了。

今天，我们把最好的礼物—健康知识奉献给健康和亚健康的人们，目的是让大家防病于未患。

我们衷心希望人人都能享受到健康这一无形的财富，人人都有一个健康的身体、幸福的家庭，人人都有健康的身体去参与社会的竞争。

<<营养与健康>>

书籍目录

第一章 什么是健康 第一节 健康概念 第二节 WHO近年提出的10条健康标准 第三节 影响健康的因素 第四节 健康的四大基石 第五节 生命状态的划分第二章 人体营养素的分类和功能 第一节 蛋白质——食物中生命的物质基础 第二节 脂类——食物中的高能量物质 第三节 糖类——食物中最经济的能量物质 第四节 维生素——食物中维持生命的要素 第五节 矿物质——生命不可缺少的元素 第六节 膳食纤维——人体消化系统不可缺少的清洁工 第七节 水——生命的载体 第八节 生物活性物质第三章 植物性食物的营养价值 第一节 谷类营养价值和作用 第二节 薯类营养价值和作用 第三节 豆类及其制品的营养价值和作用 第四节 叶菜类营养价值和作用 第五节 瓜茄类营养价值和作用 第六节 根茎类营养价值和作用 第七节 葱蒜类营养价值和作用 第八节 果类营养价值和作用 第九节 食用菌类营养价值和作用第四章 动物性食物的营养价值 第一节 肉类营养价值和作用 第二节 飞禽类营养价值和作用 第三节 水产类营养价值和作用 第四节 蛋类营养价值和作用 第五节 乳类及其制品的营养价值和作用 第六节 其他第五章 营养素缺乏和过剩的影响 第六章 食物中毒及预防第七章 人体构成与食物转化形成第八章 常见慢性生活方式病及预防 第九章 健康的生活方式参考文献

<<营养与健康>>

章节摘录

插图：（一）蛋白质是人体的“建筑材料”蛋白质在人体内最重要的生理功用是构成和修补人体组织，如神经、肌肉、内脏、血液、骨骼，甚至指（趾）甲和头发都含有蛋白质。

成年人体约含蛋白质16.3%，例如，一名体重60千克的成年人，蛋白质要占9.8千克，相当于人体体重去掉水分后的42%~45%。

身体的生长发育、衰老组织细胞的更新、损伤后组织的修复，乃至疾病的康复，都需要蛋白质。

所以每日都必须摄入一定量的蛋白质，作为构成和修补组织细胞的“建筑材料”。

（二）蛋白质是构成酶和激素的重要成分人体的新陈代谢是通过成千上万的化学反应来实现的，这些反应都需要酶来催化。

酶能在正常体温情况下，参加各种各样的生命活动，如肌肉收缩、血液循环、呼吸、消化、神经传导、感觉功能、能量转化、信息加工、生长发育、繁殖以及思维活动等。

如果没有酶，生命活动就无法进行，而酶的化学本质就是蛋白质。

调节生理功能的多种激素，如生长激素、促甲状腺激素、肾上腺素、胰岛素和促十二指肠液素等激素，也是由蛋白质或其衍生物构成的。

所以，蛋白质具有调节生理功能的作用。

（三）构成抗体血液中有一种称为抗体的物质，具有保护机体免受细菌和病毒的侵害，提高机体免疫力的作用，这种物质也是由蛋白质构成的。

近年研制成功的干扰素（有抑制病毒和抗癌作用）就是一种蛋白质和糖的复合物。

（四）调节渗透压正常人血浆与组织液之间水分的不断交换并保持平衡，与血浆中电解质的总量和肢体蛋白质的浓度有很大关系。

在组织液与血浆电解质浓度相等时，两者间水分的分布就取决于血浆中蛋白质的浓度。

若膳食中长期缺乏蛋白质，血浆蛋白质的含量便降低，血液内的水分便会过多地渗入周围组织，造成营养性水肿。

（五）供给能量虽然蛋白质在体内的主要功用不是供给能量，但陈旧的或已经破损的组织细胞中的蛋白质也会不断分解而释放能量。

另外，从食物中摄入的蛋白质有些不符合人体需要的，或者数量过多的，也将被氧化分解而释放能量。

所以，蛋白质也有供给能量的功用。

三、蛋白质与人体抗病能力人类历史反复证明瘟疫的流行与天灾人祸所造成的饥饿有密切关系。

贫困儿童中肺结核的发病率比小康或富裕儿童中的发病率高。

历史上，天花、痢疾、伤寒和霍乱等传染病的流行经常发生在城市贫民区，虽然居住过分拥挤和卫生条件差，有利于病原微生物传播，但反复感染和严重感染者常伴有营养不良。

营养不良使机体的免疫力降低，对感染的敏感性增加。

感染反过来又可造成营养不良，使感染加重。

蛋白质营养不良对免疫器官的发育、细胞免疫和体液免疫功能都有重要影响。

蛋白质营养不良可使胸腺萎缩，淋巴细胞不能分化成熟，细胞免疫功能低下，脾和淋巴结中的淋巴细胞也减少。

<<营养与健康>>

编辑推荐

《营养与健康(公共课)》是国家示范性高等职业院校课程改革教材之一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>